

令和2年4月～令和2年9月 総合体育館『^{らく}楽らクラブ』実施要項

この事業は、「いつでも」「どれでも」「誰でも」参加できる初心者向けの教室です。

教室名	曜日	時間	対象	内容	強度	場所
いきいき体操	月・水・金	10:00～11:15	おおむね60歳以上の健康な方	リズム体操やストレッチ、練功十八法などの健康体操を行います。	★	第一体育室
太極拳	月	10:00～11:00	高校生相当以上の健康な方	ゆっくりとした動きで、筋力アップやバランス感覚を養います。	★	第二体育室
すっきりヨガ	水	10:00～11:00		さまざまなポーズをとり、心と体を整えながら行う運動です。	★	第二・第三体育室
汗かきエアロ	水	19:30～20:30		運動量の多いエアロビクスです。	★ ★	第二体育室
ゆったりヨガ	金	14:10～15:10		さまざまなポーズをとり、心と体を整えながら行う運動です。	★	第三体育室

※ 休館日や大会などで休講となる場合があります。開催日は必ず年間予定表をご確認ください。

※ 対象は高校生相当以上の健康な方です。

(いきいき体操は、おおむね60歳以上のかたが対象ですが、体力に自信のないかたも参加は可能です)

【登録について】

- ① 登録料は、一人200円(市外400円)です。
- ② 登録の有効期限は、**令和3年3月31日**までです。

【教室に参加する場合】

- ① 参加当日は、券売機でチケット『**楽らクラブ**』を購入し、登録証と一緒に受付へ渡してください。
※一人200円(市外400円)です。

(一人、一教室、一回のみ体験参加もできます。ご希望のかたは、当日お申し出てください)

- ② 定員になりましたら、締め切らせていただきます。
- ③ 準備運動終了以降からの入室は危険が伴います。また、参加者皆様のご迷惑となります。そのため、**開始15分以降からの参加はできません。**

- ④ 教室終了後は、受付でご自身の登録証を忘れずにお持ち帰りください。

【持ち物】

登録証・運動できる服装・室内用シューズ・飲み物・タオル

- ① 室内シューズは、底が平らな紐靴が適しています。スリッパやバレエシューズでは参加できません。
- ② ヨーガと太極拳は素足で行います。素足に抵抗のあるかたは、なるべく素足に近い物をご用意ください。
- ③ 服装は、汗の吸収が良く伸縮性のあるものをご用意ください。

【注意・お願い】

- ① お子様を連れての参加はご遠慮ください。
- ② 教室には様々な年齢、体力の方が参加します。他人と張り合わずご自身のペースで参加しましょう。
- ③ 全ての教室は、医師から運動を許可されている健康なかたが対象です。持病のあるかたや体調の優れないかたは、必ず事前に指導者へお申し出ください。
- ④ 教室中の事故や怪我であっても、次のような場合は参加者の自己責任となります。予めご了承ください。
(持病が起因する場合、指導内容に関連しない場合、申告が1ヶ月以上経過している場合、災害が原因の場合、腰痛やむち打ち症など医学的他覚所見のない場合、その他指導者の指示に従っていただけなかった場合)